

ويطرهما مما يلعبن برجليه ويقال هذه دابة فيها قاص يسمى الكذوب بهذا الاسم لان  
خبرته نحر كمن غير روية كأنها فرس قوص . ويقولون ايضاً هو زلق الكبد . والمزلق  
هو المكان الذي لا تثبت فيه القدم ويمنون بهذا ان نحر الكذوب لا يثبت فيه كلام ولا  
تماسك فيه بل يزلق الكلام ويخرج كيف كان . ويقال له ايضاً اسير الهند لانه يدعي  
انه ابن الملك وان كان من اولاد السفلة . ويقولون ايضاً هو فاخنة البلد من قول الشاعر

أكذب من فاخنة تصبح فوق الصرب

والطلع لم يبد لها هذا اوان الرطب

وقال آخر في المعنى

حديث ابي حازم كله كقول الفواخت جاء الرطب

وهن وان كن يشبهه فلن بدانته في الكذب



## الصحة وتغيير الهواء

اذا اقبل الشتاء بزهريره نهض الموسرون من اهالي البلدان الشمالية الباردة يطالبون  
البلدان الجنوبية الحارة ومن اهالي الجبال يطلبون السهول والسواحل خوفاً من البرد  
ومضاره واذا اتبل الصيف بجرم خرج اهالي البلدان الحارة وتفرقوا في الاماكن الباردة  
هرباً من الحر والتماساً للصحة . واذا اشقى مريض او ضاقت به حيل الاطباء وصقوا له  
السفر وتغيير الهواء . وما من احد من قراء هذه السطور الا وقد اخبر بنفسه ما في  
تغيير الهواء من الراحة والنشاط ولو اقتصر على الخروج الى البساتين او الصعود على  
السطوح

واقليم الارض مختلفة بين حار وبارد ومعتدل على درجات شتى وبين رطب  
وجاف وبين ما هو كثير التغيير صيفاً وشتاءً او نهارةً وليلاً وما لا يكاد يتغير الى غير  
ذلك مما يطول شرحه . والانسان يعيش في كل الاقاليم وتجدد صحته فيها كلها او تتولد  
فيها الامراض والاسقام حسب طرق المعيشة التي يجري عليها والتعرض للآفات التي  
تتقلب فيها ودرجة التدابير الصحية التي بلغ اليها علمه او علم الذين يناط بهم امر الصحة  
العامة . واذا انتقل من اقليم الى آخر اخذت اعضاء جسمه تنموذ هوا ذلك الاقليم فلا

يمضي عليه زمن طويل حتى تعادله اذا كان فيز من القوة ما يكفي لذلك لان هذا التعرّض لا يتم له عنواناً بل يقتضي تنبيه اعضاء الجسم واتفاق شيء كثير من القوة وهذا التنبيه قد يكون نافعا في كثير من الاحوال ويزيد نفعه اذا كان الاقليم الجديد طيب الهواء صالحاً للصحة

ويظهر لنا ان الفائدة من تغيير الهواء تتوقف على اربعة شروط . الاول تغيير اسلوب المعيشة من حيث المأكل والمشرب والملبس والمأوى . فان الجسم كثيراً ما يمل من الجري على حالة واحدة فيعافها او يثقل ويضعف عن العمل . فاذا تغيرت تلك الحالة ولو قليلاً اتمش الجسم وتنفض عنه غبار الخمول ونشط الى العمل وذلك نراه دواماً كما اذا تكرّر علينا طعام واحد يوماً بعد يوم فاننا نسامه فيصير هضمه عسراً علينا فاذا اُبدل بطعام آخر ساغته النفس واستمهلت المعدة هضمه ولو كانت في نفسه اعسر هضمها من الطعام الاول . ولذلك لا يحسب تغيير الهواء تاماً الا اذا غير الانسان طعامه وشرابه ولباسه ومأواه وعاد الى البسائط جهده كأي معيشة البداوة الاولى التي عاشها نوع الانسان قبل رفاهة الحضارة ابقت في النفس آثاراً تجنّب اليها . وهذا الحكم عام في الذين يذهبون لتغيير الهواء طلباً للراحة والتزعة يميلون كلهم الى تغيير ما كلهم وملبسهم ومأواهم فيكثرّون من أكل البقل والشواء ويلبسون الواسع من الاكسية الذي لا يضيق على اجسامهم ويقبضون في الخيام والخصاص شأن اسلافهم في حال البداوة

هذا هو الشرط الاول لحصول الفائدة المطلوبة من تغيير الهواء . والثاني ان يجارى اهل المكان الذين يُغير الهواء فيه على عاداتهم بقدر الامكان . لان ما يضافه قوم في مكان هو الاصلح لذلك المكان في الغالب

والثالث ان تلتص الراحة فلا يجهد المرء نفسه لا بشغل عقلي ولا بعمل جسدي . والراحة هي الامر المطلوب بالذات من تغيير الهواء . وكل تغيير لراحة فيه لا فائدة منه . وعلّة ذلك واضحة لان تعب الجسم والعقل الذي يدعو الى تغيير الهواء سبباً الاكبر فضول اجتمعت في اعضائه وضعف حلّ بكرّياتيه وتلك الفضول لا تزول وذلك الضعف لا يُبدل بقوة الا اذا ارتاح الجسم من المناء وقلّ الدثور منه حتى ان الراحة وحدها قد تغني عن تغيير الهواء . انظر ما تشعر به في الصباح من نشاط الجسم ومضاء العقل بعدليل نومه هادئاً مستريحاً فكيف لو استرحت اياماً متوالية لم تجهد عقلك ولا اتعبت جسمك تعباً مفرطاً

الرابع ان يكون المكان الذي يقصد لتغيير الهواء طيب الهواء معتدل الحر والبرد  
فاذا لم يكن الهواء طيباً او كان الحر شديداً او البرد شديداً فلا فائدة من تغيير الهواء  
فيه بل قد يكون ضرره أكثر من نفعه

وطيبة الهواء امر يسر تحديده علمياً لانه لم يبحث احد حتى الآن بحثاً علمياً مدققاً  
في كل ما يجعل هواء بعض الاماكن طيباً وهواء غيرها رديئاً فها نحن نكتب هذه السطور  
في مكان هواؤه رطب جداً حتى ان ثيابنا الصوفية تبتل من نفسها كل مساء لكثرة الرطوبة  
فيه وهو كثير الميكروبات ايضاً فاذا بات اللحم فيه لان من نفعه كانه هضم هضمك ومع  
ذلك نراه صحيحاً منعشاً والصحة فيه على اجودها . ويظهر لنا ان لامواج البحر التي  
تنفس على حدوده شيئاً كبيراً في جودة هوائه لانه قد ثبت حديثاً ان الكهرباء تولد  
بكثرة من تنفس الامواج فيتولد منها اوزون و لاوزون موجود في كل هواء طيب فلعلنا  
سبب كبير لجودة الهواء . وقد يكون تنفس امواج البحر وتصب المياه في الجبال من اكبر  
الاسباب لجودة هواء البحار والاماكن الجبلية وعلّة لما يشعر به الانسان من خفة الروح  
وانشراح الخاطر اذا خرج للزهوة على شاطئ بحر او نهر او بجانب غدير او ينبوع يتدفق  
ماؤه او يتصب على الصخور والحصى . وهل درى الشعراء ان خير الماء الذي تغنوا به  
وامطة طيبة للسرور والانشراح تعقل بالدم فعلاً كباوياً فطهره وتقيه وتجلبو صدأ  
الموم والنوم

واشداد الحر والبرد يخالف تأثيرها باختلاف طبيعة الهواء فنحن في القاهرة لا  
نحتمل برد الشتاء مع انه ليس شيئاً مذكوراً في جنب برد الشتاء في ربي لبنان مثلاً ويرد  
لبنان قليلاً يضرب احد مع بلوغه درجات تحت الصفر واما برد القاهرة فاذا بلغ درجات قليلة  
فوق الصفر فقلاً يسلم احد فيها من الزكام والنزلات المختلفة . وقس على ذلك الحر فان  
الشديد منه يحتمل في بعض الاماكن ولو بلغ اربعين درجة ولا يطاق في غيرها ولو كان  
تحت الثلاثين

هذا وقد يجهل الانسان سبباً لتغيير الهواء في منزله وداخل جدران غرفته اذا فتح  
كواها دواماً . وخير له ان يمشي على سطح بينه من ان يخرج الى شارع تزدحم فيه الاقدام  
ويترج هواؤه بافئذار المازل والحوائث . ومن امن نظره في ما تقدم لم تحفّ عليه  
كيفية تجديد صحته وقوته بتغيير الهواء . اما تغيير الهواء للرضى فيبحث آخر توجهه الى  
فرصة أخرى